

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00- 13:00
Wtorek	10:00 – 13:00
Środa	9:30 – 12:30
czwartek	11:00- 14:00
piątek	8:00 – 11:00

OBOWIĄZUJE OD 2 września 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH wrzesień– 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 -10:00	Angielski podst. gr. I	
	10:00 -11:00	Angielski średni	
	11:00 -12:00	Angielski post. Gr.II	
	12:00 -13:00	Hiszpański	
Wtorek	10:00– 10:45	Gimnastyka usp. gr.I	
	10:45 – 11:30	Gimnastyka usp.gr.II	
	10:30-12:00	malarstwo	
	12:00 -14:00	Spotkania seniorów.	17.09 spotkania z radnym Dzielnicy XV-wolontariat 24.09 „Czyńmy sobie ziemię kochaną” prelekcja Barbary Niedźwiedzkiej UJ -wolontariat

Środa	10:00 -11:30 I gr	taniec w kręgu, taniec liniowy.	
	11:30 – 12:15 II gr		
	9:00 -10:30	Nowe Technologie podstawa (smartfony)	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303/66 Zespół Szkół Ogólnokształcących
Czwartek	11:00 – 14:00	Dyżur	Wolontariat
Piątek	8:30- 9:15	Nordik walking	
	9:30 -10:15	Fitness	
	10:15 -11:00	Pilates	
	14:00 – 15:30	Chór, emisja głosu	Od 27 września Zajęcia Tysiąclecia 42
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni-smartfony	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 sobota	10:00 -13:00	Wędrówki piesze edukacyjne Skąły Twardowskiego	Zbiórka godz.10:00 Pl. Centralny
Sobota	13:30-14:15	basen	Od 14 września
17-18		Mistrzostwa Sportowe Seniorów	Zapisy w CAS do 13. 09. Zawady na KS Bronowianka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy